

安老院舍 智樂活動計劃



衛生署長者健康服務編著



小組活動知多點

活動概論

活動是生活不可缺少的部份。運動、工作、娛樂以至自理如梳洗、穿衣、如廁等都是我們常參與的活動。能夠順利完成這些事情，就能讓我們確認自己的能力，展示才華，更可與他人接觸、溝通，享受箇中樂趣，並從中加強自信心。

活動對認知障礙症患者的的重要

認知障礙症患者因認知能力退化，他們參與日常活動也變得被動，甚至依賴照顧者幫忙安排一切。不少文獻指出，合適的活動安排、有規律的生活時序、安全的居住環境，不僅可以降低認知障礙症患者的問題行為，還可以提高日常活動功能、改善睡眠質素，有助穩定病情。而住在院舍的認知障礙症患者，大部份的日常活動都依賴院舍的安排，因此自我照顧和為自己安排生活的能力更會顯著退步。所以，為患者安排一些能配合能力、背景、興趣的活動非常重要。這些有意義，有計劃的活動，還有助減少激動情緒，甚至可減低精神科藥物的使用量。

活動的好處

- * 刺激身體機能、認知、社交等能力，預防多方面的功能退化
- * 提高專注力，刺激思考及加強腦功能運用
- * 增加與週遭之人與環境的互動，抒發情緒，促進情感及社交能力，有助減少激動情緒
- * 發展興趣，帶來樂趣，提昇生活質素，讓長者發揮一些很久沒有機會運用的技能，提升自信
- * 善用時間，減少過多的無聊和瞌睡，有助改善夜間睡眠，減少遊走等行為問題

甚麼是小組？

當超過二人一起有共同的目標、方向，或互惠關係聯繫在一起，便是小組。小組是社會的基本結構，也是社會的縮影。透過悉心安排，小組可以成為治療工具，能夠帶出希望及傳授資訊、發展社交技巧、人際學習、行為模仿、情感宣洩、提升存在價值及產生團體凝聚力等。

小組活動的好處

以小組形式進行活動，能帶出小組特有的動力，小組成員在活動中交往、互動及溝通，能夠增加彼此感情，發揮凝聚力，產生認同感，並可互相鼓勵、互相支持。

例如在一個六至八位成員的小組，組員有機會輪流分享、發言，組員之間又可以互相讚賞，表示支持，組員也可以合作完成一些工作，從中觀察、學習模仿別人的行為、社交技巧、人際溝通，而通過與別人的接觸，可促進組員之間彼此互動、分享情緒感受，得到滿足感。

小組之種類

一般小組包括組員（小組成員）和組長（小組帶領者）。大致可分為**封閉式**及**開放式**兩種。

封閉式

- * 有固定組員名單，即每次小組活動都是同一批組員，不會隨意增減組員的數目或組員
- * 組員較多溝通機會，資訊傳遞更順暢，容易建立互相接納和認同的關係，有助建立信任及歸屬感

開放式

- * 沒有固定組員名單，組員可以隨意參加或離開小組，組員數目及成員組合變動較大
- * 需要較長時間讓組員之間建立關係及小組凝聚力
- * 組員之間較少出現磨擦或人際關係的問題

組員人數特徵

4-5 人：

* 較適合討論及分享之類的小組活動，小組的每一位成員都能有充足的時間分享及討論，並受到同等關注

6-8 人：

* 成員之間有較多合作機會，較容易完成任務。適合一些有製作元素的活動，如手工藝活動、書法、繪畫等

超過 20 人：

* 每一位組員同時被關注的機會較少，發表意見的機會亦有限，組員之間的緊密性較難凝聚，部分組員或變得被動，適合觀賞表演項目

組員編排建議

認知障礙症患者隨著病情日漸退化，近期記憶力衰退、對人物、時間、地點觀念混亂，理解正在發生的事情倍感困難。要幫助他們從小組活動中得到益處，如提高專注力、刺激腦功能運用、增加與週遭的人和環境的互動、抒發情緒、促進社交能力、減低失落及孤寂的感覺，便需要悉心的組員編排。

對於從來沒有參與小組活動經驗的認知障礙症院友，以固定組員**封閉式**，**6-8 人**的組合，較能給予每一位組員充分時間表達、分享，並從活動中互相合作。而參與有製作成果的項目最為適合，有助建立自信、認同及歸屬感，增強小組的凝聚力和滿足感。



當組員適應了**封閉式**的小組活動，並建立良好的關係後，可以擴展組員結構，在小組增加一至二位新的組員或更換其中一至二位組員，讓成熟的小組氣氛加速新組員的參與及投入。也可以考慮把組員名單分拆成為兩組，並加入新的小組成員，開展更多小組活動。

對於一些專注力差、經常遊走、容易發脾氣的認知障礙症院友，鼓勵他們參與或在旁觀察一些**開放式**的大型活動（10-20人以上）較為合適，因為在開放式活動中，他們隨時參加或離開小組都不會對其他組員帶來不便。他們卻可以在比較輕鬆的環境下，從較為被動的觀察、欣賞角色，慢慢適應不同的活動，作為培養日後參與小組活動的準備。亦可以鼓勵由家屬或義工協助，為患者提供一對一的個人訓練活動。

組長

組長是小組的核心人物，具有領導小組發展、制定小組活動計劃、統籌具體程序和細節的責任和領導角色。同時，組長亦需要對個別組員的異常行為和特殊變化給予關注和必要的輔導、調解及支持。



組長角色及功能

- * 預備小組活動地點、教材、相關物資及活動內容
- * 邀請合適的成員參加小組，安排組員到指定地點參加活動
- * 負責帶領小組各程序，維持小組的良好互動，鼓勵組員主動參與活動
- * 協助組員彼此認識以消除陌生感，儘快適應小組環境
- * 確保小組的運作順暢和安全，令大家一起享受活動樂趣
- * 鼓勵和支持組員不斷嘗試新的活動，透過鼓勵，加強組員的信心和勇氣去繼續嘗試

小組活動的程序、設施和環境部份

小組活動

- * 選擇小組活動時應先了解組員的興趣、背景及能力
- * 宜選擇簡單及可重複的活動，可讓組員有機會重複參與，增加成功機會，以加強組員的成就感及凝聚力
- * 利用季節性、節日喜慶及與生活息息相關的題材來編排活動，較易引起趣味和加強投入感
- * 避免太複雜或過於挑戰的活動，以免製造不必要的挫敗感
- * 活動的難度最好能夠靈活調校，以切合組員的能力。有時太容易會變得沉悶，最重要是使組員愉快地參與，舒適地完成，享受活動的樂趣，就可提升自信心

小組程序

- * 定期按固定時間及規律的小組活動，較容易讓小組組員建立關係及團體凝聚力，如：每週星期一下午二時開始智樂活動小組
- * 「單元」式的小組活動是指每一次以獨立形式進行的活動，沒有固定時間或規律，活動種類及內容亦完全獨立，因此，可以隨時進行。對人手、環境等安排較為靈活，但小組成長較慢，患認知障礙症的長者較難適應

設施與環境

- * 使用組員熟悉的環境、用具和方法，有助組員更快投入小組活動
- * 必須確保設施與環境的安全，座位安排舒適
- * 避免一些帶危險性的用具；如鋒利的刀、微細或易碎的物件

小組形式

- * 可以圍坐成半圓形，方便組員之間可以互相觀看對方
- * 即使是坐輪椅的組員也能方便進出小組



感官刺激活動範例

核心活動範例：「民以食為天」

背景資料

「民以食為天」出自《漢書·酈食其傳》：「王者以民為天，而民以食為天。」

「吃」是中國人非常重要的文化，日常生活大家都愛說；「嗨！吃飯沒有？」，「有空一起吃飯」；這些常掛在口邊的，都是離開不了「吃」，背後的意義就是想暫時把身上的生活重擔放下，安心地享用一餐努力的成果以報答自己。而在中國人社交圈子內，也不乏大排宴席的習慣，無論是結婚、生日等的喜宴，或者是葬禮、出殯的儀式過後，都有聚餐的習慣。

由於我們的成長深受「吃」的文化影響，對於患上認知障礙症的組員，用食物作為題材，能勾起他們很多往事的回憶，利用不同食物的味道及氣味，又能提高他們的味覺及嗅覺官能刺激。

蔬菜、水果是日常生活很普遍的食材，容易勾起往日的情懷，引發討論及分享，組員容易投入活動。

- 目的：**
- * 透過不同的感官刺激，強化組員對蔬菜、水果的辨認，例如：名稱、外型、顏色及特徵等
 - * 提供愉快和感官的體驗
 - * 提供表達情感、懷舊及溝通的機會，並且聯繫生活經驗

- 物資：**
- * 蔬果圖片
 - * 氣味清晰容易分辨的蔬果如：橙、檸檬、木瓜、蔥或薑等



步驟：

1. 組員圍桌而坐
2. 派發水果 / 蔬菜圖片給每一位組員

3. 「憑氣味猜蔬果」

邀請組員輪流展示及分享手中圖片（包括：名稱、味道、外型、顏色及其他特徵）



4. 組長把一些有濃烈氣味的蔬果預先包好，組員各取一個蔬果包，憑著氣味猜出是什麼蔬果

組長貼士

- * 可改用水果 / 蔬菜模型或以實物代替圖片
- * 可安排組員從一套圖片中各自隨意抽取一張
- * 按組員喜好、反應及能力選擇適合的圖片給個別組員

組長貼士

利用以下提問可鼓勵交流及分享

- * 圖中物件名稱是甚麼？
- * 分辨圖中食物類別：蔬菜類或水果類
- * 有沒有吃過這種食物？
- * 味道如何？
- * 盛產於那個季節？
- * 個人喜好？
- * 如何配合其他食材，烹調及經驗分享？

組長貼士

- * 橙皮、檸檬皮、蔥段、薑皮都是氣味清晰容易分辨又易於安排的物品

活動調節

第3部分的「憑氣味猜蔬果」環節，可以更改為其他遊戲，以提高組員的專注力及增加歡樂氣氛。例如讓長者適量參與預備食材，如剝水果皮、剝豆夾、除去枯菜葉等，這些都是長者容易達到的成功經驗。

調節

果汁製作

例一

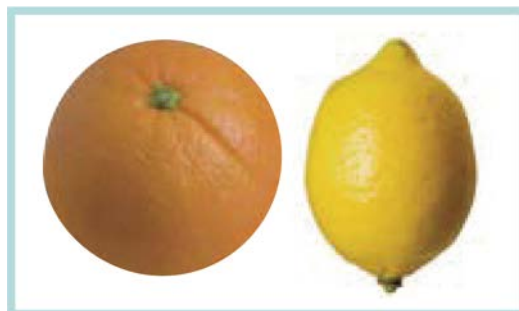
提供合適的環境及機會給組員參與自製果汁，淺嚐及分享製作成果能增添歡樂氣氛及引起話題

物資

新鮮水果：橙 / 檸檬 1-2 個
手動榨汁機、膠湯匙、膠刀、杯

步驟：

1. 邀請組員輪流分享面前的水果，（包括：名稱、味道、外型、顏色及其他特徵）
2. 邀請組員分享那些水果適合「榨果汁」？用什麼方法「榨果汁」？觀察及討論如何使用榨汁器。最後組長示範
3. 邀請組員用刀把水果切開，組員輪流參與榨果汁，分配果汁及淺嘗



組長貼士

- * 活動前先了解組員是否有吞嚥困難，是否有個別組員需要在流質飲料中加入凝固粉



組長貼士

- * 活動前組長及組員都都要清潔雙手
- * 注意食物衛生、安全和儲存

<p>調節</p> <p>例二</p> <p>物資</p> <p>步驟：</p>	<p>七彩繪畫</p> <p>提供與蔬果相關多元化的活動、提高專注力、引起話題及增添歡樂氣氛</p> <p>蔬果圖案紙</p> <p>預備各種蔬果的圖畫及顏色筆，邀請組員選取喜愛的蔬果然後填上顏色</p>	 <p>組長貼士</p> <p>* 組長可向組員建議合適的顏色</p>
<p>調節</p> <p>例三</p> <p>物資</p>	<p>蔬果過三關</p> <p>提供與蔬果相關多元化的活動，提高專注力，增添歡樂氣氛及引起話題</p> <p>蔬果過三關遊戲咭（過膠）</p> <p>水溶性白板筆</p>	 <p>組長貼士</p> <p>* 把遊戲咭過膠不但可以重複使用，更可清潔消毒保衛生</p> <p>* 蔬果過三關遊戲咭 3 X 3 排列共分九格，每格印一種蔬果，最少有 6 份的內容及篇內的蔬果種類要每張不同</p>

步驟：

1. 每人派發遊戲咭一張，水溶性白板筆一枝
2. 由組長或組員抽出小咭片，然後說出圖中蔬果名稱
3. 組員在自己的遊戲咭上圈出相同的蔬果圖案，打橫、打直、打斜任何三個圖畫連成一線便是過了三關
4. 繼續活動至大部分組員都過關才結束活動



組長貼士

* 組長鼓勵大家一起拍掌祝賀

總結

- * 活動著重於感官的體驗，溝通、表達、懷舊等愉快的經驗
- * 組長可以因應組員的喜好、能力而選擇活動內容及變化。例如以男士為主的小組，若組員都對三行工程熟悉，可用建築工具的相關圖片，如螺絲批、鏟、拉尺等。
- * 重複主題活動，可以讓組員熟習活動的流程，強化參與活動的習慣及建立自信心
- * 為免活動變得公式化，可以增加活動的變化，例如更換圖片，以加強組員的參與及投入
- * 以上的例子以淺嚐食物等感官刺激對組員的記憶力及智能要求較低，填顏色及過三關活動對專注力及手眼協調的要求較高